

As redes e os seus grupos de autoajuda: uma forma de terapia?¹

ESMERALDA TAUBER & LUZIA PINHEIRO

esmeraldac.tauber@gmail.com; luzia.o.pinheiro@gmail.com
Universidade do Minho

Resumo

Nas redes sociais, ponto de encontro virtual por excelência, projetam-se com regularidade grupos de autoajuda e aprendizagem. A partir da relação estabelecida no ecrã emerge a iniciativa para formar um grupo temático que visa uma angariação de membros específicos ou globais. Os seus "líderes", com intenções ainda não descortinadas, incitam à partilha de uma informação temática que pode conduzir e guiar os membros do grupo. Os indivíduos, ou seja os adeptos dos mesmos grupos, optam por posturas distintas que vão desde uma partilha de uma informação ativa até uma posição contestatária e destrutiva. Quem são estes grupos que emergem nas redes e quem os forma? Quais são as suas intenções? São estas as principais questões que visam resposta neste ensaio.

Palavras-Chave: Redes sociais; terapia; comunicação; dinâmica de grupo

INTRODUÇÃO

As redes são hoje uma extensão à vida dos indivíduos. Das relações interpessoais, construídas nas relações face-a-face, passa-se para um contacto interpessoal baseado no que se vê e expressa num ecrã aonde o social virtual adquire uma nova forma de se exprimir. O facto é que o ecrã que nos permite entrar no mundo das redes sociais é também o interface que liga visualmente o real e o virtual transformando o real em virtual e o virtual em real uma vez que fazem parte de um mesmo mundo: o humano. Tudo começa quando o ser humano conecta os seus olhos, os seus ouvidos e as suas mãos com um ecrã, a partir daí dá iniciação a uma comunicação que elimina a presença física de corpos, mas não a necessidade de a sentir. O que tradicionalmente era vivido numa interação face-a-face passa agora a ser transportado para o face-ecrã tal como defende Lévy na sua obra *"Cyberculture"* (1997). Esta virtualidade de transposição, no espaço, fez com que o local se tornasse global e o global local. Esta hibridez que se representa num espaço virtual glocal (Robertson, 2005: 25-44) representa hoje o fenómeno das redes sociais. Assim, o facto das redes sociais nos tornarem locais faz com que os indivíduos prolonguem para o ecrã as suas formas e necessidades de interação social face-a-face, uma delas os grupos (Lévy, 1997; Robertson, 2005: 25-44).

As redes sociais, um dos focos de análise dos investigadores, tem vindo a adquirir contornos de labirinto de relações sociais com a proliferação de grupos em

¹ Escrito foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

torno de temas públicos e privados. Um dos maiores desafios poderá ser mesmo decifrar que tipo de relações sociais se estabelecem nos chamados grupos de autoajuda que emergem a partir da iniciativa de um indivíduo que se sente tocado pelo tema, quer descobrir ou quer manipular. A intenção que está por detrás da formação desses grupos nem sempre é clara, principalmente se atendermos à questão qual é o objetivo de quem os inicia. Motivações à parte, o fato de ser criado um grupo confere uma certa credibilidade ao autor e destaque aos integrantes mais ativos no mesmo.

Neste ensaio, conduziu-se uma investigação com o fim de averiguar se os grupos que emergem nas redes sociais exercem ou adquirem uma função terapêutica para os indivíduos que neles participam. Baseamo-nos para isso em três estudos de caso, nos quais adotados também por incluir observação direta e participante nesses grupos. Os testes abrangeram grupos que se autodenominavam nas seguintes áreas temáticas: bullying; cancro; meio ambiente.

OS GRUPOS NAS REDES SOCIAIS

Antigamente, as pessoas que tinham dificuldades sociais ou uma doença crítica recorriam aos especialistas, terapeutas e aos livros para recolher informação, orientação ou conselhos. Hoje, os indivíduos recorrem às redes sociais como forma de adquirirem respostas aos seus sofrimentos, às suas questões e indagações. A ajuda é solicitada aí onde os saberes individuais passam a ser globais. Para isso os indivíduos projetam na rede não só individual, mas também as comunidades e os grupos privados (Lévy, 1997). Formam-se assim grupos cujo conteúdo, informações e dinâmicas só tem acesso a quem eles pertence, mesmo quando o grupo é aberto. É necessário estimular a adesão ao grupo (Moreno, 1999; Bales, 1950; Lewin, 1947). Aqui o auto-denominado líder do grupo exerce uma função de terapeuta. Segundo Carl Rogers um terapeuta não é mais do que uma “*relação interpessoal em geral*” (Rogers, 1961: 46). A pergunta do terapeuta segundo Rogers (Rogers, 1961) será: “*como posso ajudar?*” e é a esta pergunta que pretendem as pessoas resposta quando visam ou têm interesse em pertencer a um grupo. Mas será esta a intenção dos “líderes” dos grupos das redes sociais? Esta é uma questão pertinente à qual não podemos deixar de colocar em aberto à qual a responderemos no prolongamento deste estudo. Por enquanto ficamo-nos na primeira análise das relações interpessoais estabelecidas nos grupos e na rede. Estende-se assim a relação interpessoal face-a-face entre terapeuta e indivíduo de que argumentava Carl Rogers para a rede como uma relação de ajuda em que se aceitam os outros, as suas opiniões e interesses tal como são. Além de que os indivíduos que fazem parte do grupo aceitam e creem na experiência (Rogers, 1961) do líder do grupo como válida e fidedigna, o que os pode conduzir a um processo de aprendizagem, tal como nos grupos terapêuticos.

No quesito de adesão encontramos os chamados grupos fechados ou abertos. Tudo começa, quando alguém se lembra de formar um grupo sobre uma determinada temática e começa a angariar adeptos. A angariação surge numa primeira

fase, na fase de formação dos grupos que emerge com a denominação temática do grupo. O tema dado ao grupo é o agente motivador e angariador de adeptos. Numa segunda fase são os indivíduos que, muitas vezes, por sua própria iniciativa decidem fazer parte do grupo solicitando permissão para tal ou emitindo um “like”. Tudo isto dependendo se a informação partilhada no grupo é fechada ou é publica.

2. FAZER PARTE DO GRUPO

As pessoas, antigamente iam ao psiquiatra ou ao terapeuta para serem orientadas de modo a resolver algumas das suas dificuldades ou problemas.

Hoje porém cultiva-se a autoinformação refletida nas extensas pesquisas no Google pelo tema de interesse individual, mas também, e reunindo mais adeptos, o refúgio nos grupos das redes sociais como uma forma de apoio para poderem debater, discutir, “despejar” os seus problemas, dificuldades ou preocupações ou simplesmente para expulsar o samaritanismo que vai dentro. Grupos como forma de desabafo, mas como um objetivo, por parte, dos seus participantes, de partilharem experiências ou de aprenderem algo com o líder do grupo ou os seus participantes (Bales, 1950).

A pessoa ou pessoas que formaram o grupo constituem os líderes desse grupo na rede. Normalmente a informação sobre estes líderes escasseia. Tornam-se líderes, porque à medida que os grupos vão aumentando, dentre os seus participantes existem “nomes” que vão adquirindo um cariz carismático e um certo status. Porém existem algumas fases de desenvolvimento do indivíduo dentro do grupo (Bales, 1950), como: efetuar uma quantidade de perguntas, ser passivo e só assistir, ou por bombardear o grupo com quantidades de informação recolhidas no *Google*. Mas, a iniciativa para partilhar a informação pelos adeptos do grupo nem sempre é vinda pelo líder do grupo que por vezes vê isso como uma afronta ao sistema de poder criado, pelo mesmo, no grupo.

Da observação das dinâmicas grupais pode-se mesmo inferir que o papel que o internauta assume pode ser uma forma de “*show off*” e que a razão dessa atitude por vezes se esconde em cortinas de fumo. Mas, tal é algo constante nas redes sociais pois nem sempre se sabe o quê ou quem está por detrás da formação de um grupo ou quais as suas intenções. O certo é a para a criação de um grupo temático na rede existe sempre um interesse seja este explícito ou implícito aberto ou escondido que leva à sua gênese. O poder de ostentar nas redes sociais consegue ser tão poderoso que o simples ato de aderir a um grupo (especialmente se for fechado) por si só já confere um certo status simbólico (Bourdieu: 1992). O que é *cliché* pode ser *demodé*, mas funciona. O próprio facto de um indivíduo ter que pedir permissão para fazer parte de uma rede já aí dá início a um processo e uma relação de poder. Tal e qual como na antiguidade a relação de submissão e subordinação estabelecida entre nobre e servo, transmite-se agora para o ecrã na relação entre o líder do grupo e os integrantes. Além de que, quem não obedecer às regras de informação e de exposição do grupo poderá ser expulso do mesmo, o que acontece mais

nos grupos fechados em que os administradores tem atitudes de maior vigilância, enquanto que nos grupos abertos por vezes se perde a intenção inicial. Tal deve-se ao facto de não sofrer um processo de liderança autoritário e cair frequentemente no caótico levando os membros do grupo a perderem interesse ou a desligarem-se, principalmente quando existem elementos perturbadores a partilhar informações sem ligação, de mentira com o tema do grupo ou agressividade nas palavras.

QUEM FAZ PARTE?

Constatando tais factos, surge então uma questão nas nossas mentes: mas quem pertence aos grupos que proliferam nas redes sociais? Inspiradas nas descrições de Robert Bales (1950) e de Donelson Forsyth (2006) acerca das dinâmicas grupais conjugadas com as considerações de Maslow (1987 [1954]) acerca da motivação e personalidade, distinguimos, de acordo com os dados recolhidos nas observações efetuadas, os seguintes tipos de integrantes:

Os PERFEITOS

Num primeiro olhar sobre o grupo, é possível identificar aqueles que procuram informações, troca de experiências e, no fundo, conversar com quem inferem estar no grupo pela sua experiência prática e teórica com a causa. Essas pessoas procuram os grupos para autoajuda e auto-motivação, numa atitude autodidática. Acontece porém, certas vezes, virem com muita sede ao pote e na sua sofreguidão de desespero, não se aperceberem que existem pessoas que lucram com a necessidade das outras. Estes poderão ser vistos pelo líder do grupo como uma possível afronta ao sistema criado no mesmo. Daí que muitas das vezes os líderes intervêm nas partilhas feitas por estes membros.

Os PASSIVOS

No entanto também temos os indivíduos que aderem a um grupo e adotam a atitude de espreitas. Eles não fazem nada além de número: vão apenas observando as dinâmicas do grupo. Também é de bem ressaltar aqui que existem pessoas que criam grupos, convidam amigos para aderir e ficam só a observar a ver o que acontece. Os preguiçosos também se inserem nesta categoria.

Os INTERESSEIROS

E surgem os indivíduos que aderem aos grupos para descobrir público ou alvos do seu objeto de interesse. Estamos aqui a falar tanto dos investigadores em metodologias de observação participante e bola de neve, como também de publicitários, revolucionários da poltrona e de vendedores de banha de cobra. Na sua maioria estes participantes optam por uma partilha diária de informação de forma a cativar os elementos para visualizarem as suas páginas pessoais de informação na internet.

OS AGRESSIVOS OU OS CRÍTICOS DESTRUTIVOS

É importante ressaltar que existe ainda um conjunto de pessoas que adere aos grupos para gozar com as pessoas que neles participam. Alguns são apenas crianças com idades que nem deveriam ter conta nas redes sociais e outros são adolescentes e adultos que veem a possibilidade de despejar a agressividade acumulada sem correr grandes riscos. Os que procuram alvos para *cyberbullying* também se inserem nesta categoria. Muitas das vezes, estes indivíduos encontram-se descontentes com a sociedade, com a sua vida, são solitários que procuram ganhar a atenção dos outros.

DINÂMICAS PRÓPRIAS

GRUPOS SOBRE BULLYING

Os grupos de bullying são diversos e entusiastas quanto a nomes, porém, quanto a conteúdo pouco diferem uns dos outros. As dinâmicas internas tanto em grupos abertos quanto fechados são bastante mais estáticas quanto seria de esperar. Aliás, quanto mais fechado o grupo, mais tendência à estagnação o mesmo apresenta, porque se interagirem e forem mal-interpretados, são expulsos do grupo.

Sendo uma temática sensível os seus integrantes entram em contrassensos com certa facilidade, como: adotar uma atitude de tal forma agressiva que chegam a praticar o que visam combater. Porém no que respeita à autoajuda, este tipo de grupos encaixa-se na categoria pois normalmente quem procura informação de forma autodidata vai encontrar muitas histórias, experiências, opiniões e palavras que, num site de informação sobre o tema não encontraria: o contacto humano intermediado por um ecrã.

GRUPOS SOBRE CANCRO

Os grupos que debatem o tema de cancro existem em duas polaridades: uma que visa só a partilha do tradicional pedido de apoio para doações para o cancro e uma outra em que relatam a história de uma pessoa na qualidade de doente ou de testemunha. Aqui a participação dos indivíduos visa mais o suporte caritativo. Existem os grupos de cancro em que surgem “os curados” com terapias alternativas arrastando muitos interessados numa tentativa de trocar informações para tentar uma cura para o seu corpo. Porém a informação que é partilhada nem sempre fidedigna pois muitas vezes assume um papel de manipulação e de mentira mascarando intenções de lucro próprio de alguns dos elementos do grupo. Por outro lado, nestes grupos a coesão parece ser maior entre os seus membros em que o espírito de autoajuda se encontra na partilha de informação vivida individualmente que deixa entrever, nas palavras, toda uma emocionalidade humana cujo ecrã do computador não consegue mascarar.

GRUPOS SOBRE MEIO AMBIENTE

Os grupos ambientais demonstraram não assumir um papel de terapia para os seus membros, mas antes uma espécie de apelo à contestação massiva. Palavras de ordem proféticas visando a crítica e a exposição do que se encontra mal. Porém aqui os seus membros raramente encontram linhas de ação do que fazer: é um copiar, colar e acrescentar de críticas, pesares e manifestações de sofá.

DISCUSSÃO

A dinâmica de grupos tem vindo a ser uma prática analisada ao nível terapêutico, organizacional e ao nível da transferência de conhecimento (Lewin, 1947; Bales, 1950; Moreno, 1999; Forsyth, 2006). A possível função terapêutica da rede ainda não tem sido muito explorada, daí a necessidade de analisar este novo desafio que emerge no social virtual. Da observação efetuada nos grupos de autoajuda que proliferam nas redes sociais pode-se antever o desenhar da possibilidade destes desempenharem uma função terapêutica para os seus integrantes.

Existem pessoas que aderem aos grupos para fazerem número e verem o que por lá se passa, assim como outras que os usam para encontrar pessoas a viver situações semelhantes ou para partilhar experiências e encontrar informação de forma menos fria do que encontram em sites. Nestes grupos a sensação de calor humano é maior que nas pesquisas do Google. E é por isso que para muitos estes grupos funcionam como uma forma de terapia: porque a simulação da presença humana nestes grupos é maior que num site de informação. Nessa linha, observamos que muitas dinâmicas de interação internas do grupo se assemelham quer a situações informais como conversas de café em torno a um tema, quanto a um grupo de autoajuda liderado por um psicólogo (simulado pelo líder intitulado do grupo) ou até mesmo a uma reunião em torno de um curandeiro, de um xamã ou do sábio da tribo, que dita conselhos, mezinhas ou rituais de exorcismo dos males do corpo e da alma. É um deitar para fora e um entranhar de informação simultâneo e constante a um ritmo “a qualquer hora em qualquer lugar” apenas passível de concretizar no contexto específico da internet que tem vindo a revelar poder ter efeitos terapêuticos ou apaziguantes da alma. Se para Abraham Maslow (1973; 1987) a comunicação é uma necessidade humana e para Lévy (1997) a cibercultura oferece novas formas de comunicação e que o ser humano tem tendência para projetar na internet aquilo que existe na sociedade, os grupos que crescem diariamente nas redes sociais além de satisfazerem uma necessidade humana, refletem também as suas dinâmicas. E se no face-a-face temos necessidade de desabafar e procurar apoio numa comunidade ou simplesmente darmos o nosso contributo como líderes auto-pronunciados, nas redes sociais passa-se o mesmo e a emergência e proliferação destes grupos apresenta-se como esperada. Se comunicar é uma necessidade humana como defende Maslow (1973; 1987), a possibilidade de o fazer nestes grupos de autoajuda na rede acalenta uma lacuna que os sites não satisfazem. Assim sendo, a simulação

de face-a-face é maior nestes grupos, o que semeia, por meio da interação entre os seus membros, uma pontada de calor humano no meio de ligações wireless, cabos, motherboards, teclados e ecrãs. Por entre o material e o estático, o dinâmico e o sentimental emergem. O desenhar da possibilidade dos grupos virtuais de autoajuda terem funções terapêuticas para os seus integrantes e dos seus integrantes encontrarem neles terapias para si mesmos. Terapias do corpo e da alma.

CONCLUSÃO

Os grupos que emergem e se desenvolvem nas redes sociais podem desempenhar por vezes funções terapêuticas para os seus integrantes. De entre as dinâmicas observadas pode-se perceber que além de haverem temáticas mais propícias para que tal, também a possibilidade de se poder interagir em tempo real com as pessoas do grupo é um aspeto importante a reter. O facto de ser um grupo de pessoas identificadas, com perfil na rede social e às quais podemos contactar publicamente no mural do grupo ou particularmente através de mensagem privada confere um enquadramento propício à função terapêutica que procura autoajuda e um processo de aprendizagem. A questão será abordar de forma mais profunda quais as intenções que levam à formação desses grupos e quais os objetivos reais dos seus participantes. Como é que estes grupos podem levar a panaceias de informações na rede que contradizem os sistemas e as instituições de informação oficiais e onde está a verdade da informação partilhada? Como é que os membros do grupo partilham informações sem selecionarem a sua veracidade? Como é que em alguns dos grupos se formam investigadores autónomos sem diploma? Quem são na realidade os líderes dos grupos nas redes? Qual o seu *background*? Comparativamente com um site que é estático e de certa forma, um pouco mais frio em termos de possibilidade de interagir com os autores, os grupos de autoajuda nas redes sociais apresentam-se como mais dinâmicos e próximos do usuário que os integra. A sensação de calor humano é maior aqui o que propicia à interação e à possibilidade de adquirir um efeito terapêutico para os seus integrantes.

Afim de concluir este ensaio, fica no ar a possibilidade e desejabilidade de se continuar a investigar esta área ainda pouco explorada, de certa forma virgem, que se encontra em crescimento e mudança, ou não tivesse como palco de fundo as redes sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bales, R. F. (1950). *Interaction Process Analysis: A Method for the Study of Small Groups*. Cambridge, Massachusetts: Addison-Wesley.
- Bourdieu, P. (1992). *Language and Symbolic Power*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Forsyth, D. R. (2006). *Group Dynamics. USA: Thomson Wadsworth*. Disponível em http://www.cengagebrain.com.mx/content/forsyth68220_0534368220_02.01_chapter01.pdf. Acesso em 21.11.2013]

- Lewin, K. (1947). *Frontiers of Group Dynamics: Concept, method and reality in social science, social equilibria, and social change*. *Human Relations*, 1, 1, 5-41, London: Sage Publications. Disponível em <http://hum.sagepub.com/content/1/1/5>. Acesso em 15.12.2013]
- Lévy, P. (1997). *Cyberculture*. Paris: Odile Jacob.
- Maslow, A. (1987 [1954]). *Motivation and Personality*. New York: Addison-Wesley.
- Maslow, A. (1973 [1971]). *The Farther Reaches of Human Nature*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Moreno, J. L. (1999). *Psicoterapia de Grupo e Psicodrama*. Campinas: Editora Livro Plena.
- Robertson, R. (1995). 'Glocalization: Time-Space and Homogeneity-Heterogeneity', in Featherstone, M.; Lash, S. e Robertson, R. (Eds.), *Global Modernities*, London: Sage Publications, pp. 25-44. Disponível em <http://www.worldhistory.pitt.edu/DissWorkshop2011/documents/rolandrobertsonglocalization.pdf>. Acesso a 29.11.2013.
- Rogers, C. (1961). *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Livraria Martins Fontes, Lda.